



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

HJ ARTFICE



تغذیه و مواد سرطان زا

نسرین شعبانی - مهسا
اسماعیلی - مریم احمدی
پریسا قدرتی - پریسا نیازی تنها

مواد غذایی که سرطان را هستند را بشناسیم

• انتخاب مواد غذایی سالم خیلی اهمیت دارد چرا که برخی مواد غذایی سرطانزا هستند و باید در خرید آنها دقت داشته باشیم.
احتیاط در انتخاب مواد غذایی بسیار مهم است و باید در مورد مواد غذایی که می‌خوریم بیشتر دقت کنیم.



غذاهای سرطانزا



غذاها و نوشیدنی‌هایی واقعا سرطان‌زا هستند که در اینجا به چند نمونه از آنها اشاره شده است و بهتر است حداقل مصرف آنها را کاهش دهید

مواد غذایی اصلاح ژنتیکی:

این مواد در بسیاری از مواد غذایی مشتق شده و برای سلامتی مضر هستند؛ مانند ذرت بو داده، دانه سویا، برنج و یا کلزا؛ در نتیجه محصول کاملاً طبیعی و بدون بیوتکنولوژی بهتر است.



ذرت بو داده:

ذرت بو داده آماده، با مواد شیمیایی درست شده است که می‌تواند موجب نازایی، سرطان کبد، بیضه‌ها و لوزالمعده شود؛ پس بهتر است خودتان ذرت را به روش قدیمی درست کنید.



گوشت‌های فرآوری شده:

غذاهای آماده، سوسیس و کالباس و هات‌داگ حاوی مواد نگهدارنده هستند؛ آنها دارای نیترات سدیم و نیتريت سدیم هستند که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و انواع سرطان وجود دارد.



• نوشیدنی‌های گازدار:

سودا پر از قند، رنگ‌های غذایی و مواد شیمیایی است؛ این نوع نوشیدنی‌ها بدن را اسیدی می‌کنند و سلول‌های سرطانی را پرورش می‌دهند. سودا یا آب گازدار یا آب کربناته، آبی است که در آن کربن دی‌اکسید، تحت فشار حل شده باشد.



آرد سفید تصفیه شده:

این عنصر در غذاهای فرآوری شده وجود دارد و کربوهیدرات بیش از اندازه دارد؛ مصرف به طور منظم کربوهیدرات‌های تصفیه شده ۲۲۰ درصد باعث سرطان سینه در زنان می‌شود.



مواد غذایی و نوشیدنی‌های رژیمی:

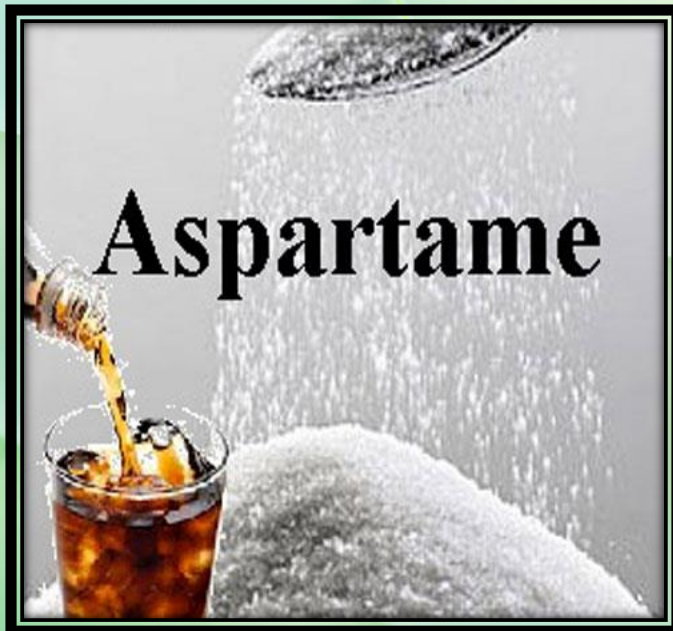
نوشیدنی‌های رژیمی بدتر از سودا هستند، در کل محصولات رژیم غذایی **آسپارتام** به وجود می‌آورند؛ آسپارتام یک شیرین کننده مصنوعی است و در رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها و حتی آشپزخانه شما وجود دارد و شما به ندرت می‌توانید یک بسته آدامس یا شیرینی بدون آسپارتام پیدا کنید.



• در واقع آسپارتام یک ترکیب سنتتیک است که از اتصال دو اسید آمینه فنیل آلانین و اسید آسپارتیک با یک متیل الکل به وجود می آید؛ متیل الکل در بدن به اسید فورمیک و فورمالدئید تبدیل می شود و هر بار مواد غذایی آسپارتام مصرف می کنید بدن شما مقداری از این مواد ناسالم دریافت می کند.



استفاده از مواد حاوی آسپارتام موجب بیماری نقائص هنگام تولد و سرطان می‌شود و مضرات جانبی آن تشنج، سردرد، میگرن، سرگیجه شدید، لرزش، ضعف حافظه، خواب آلودگی، بی‌حسی دست و پا، تومورهای مغزی، اختلال در تکلم، خستگی شدید پاها، دردهای صورت، ایجاد صداهایی شبیه به زنگ یا سوت در گوش، افسردگی، حساسیت و زودرنجی، پرخاشگری، اضطراب، بیخوابی، عوارض قلبی مانند افزایش ضربان قلب، تنگی نفس و افزایش فشار خون است.



• ماهی آزاد پرورشی:

• ماهی آزاد پرورشی کمبود ویتامین D دارد و اغلب با مواد شیمیایی سرطانزا آلوده شده‌اند و آلوده به بی فنیل‌های پلی کلرینه، و آفت‌کش‌ها هستند



از مصرف قند و شکر پرهیز کنید:

- شکر بطور مستقیم عامل سرطان زا نمی باشد. اما می تواند مانع جذب مواد مغذی خوراکیهای ضد سرطانی بشود. همچنین میزان کالری بالایی دارد که منجر به اضافه وزن و چاقی می شود. وزن خیلی بالا ریسک ابتلا به سرطان را بالا می برد. میوه ها می توانند شیرینی مورد نیاز بدن را همراه با ویتامین تأمین کنند

از نزدیک شدن به اغذیه فروشی ها صرف نظر کنید:

• خوردن گاه به گاه ساندویچ ها نظیر هات داگ احتمالاً به شما آسیبی نمی رساند اما کاهش مصرف فرآورده های گوشتی نظیر همبرگر، هات داگ و کالباس می تواند احتمال ابتلا به سرطان هایی نظیر سرطان معده و سرطان روده را کاهش دهد.





بوسیله مواد غذایی رنگین با سرطان مبارزه کنید

• میوه ها و سبزیجات منبع غنی از مواد مغذی ضد سرطانی هستند. و هر چه پر رنگتر باشند مواد مغذی آنها بیشتر است. این خوراکیها می توانند کمک کنند تا احتمال ابتلا به سرطان در فرد کاهش پیدا کند و همچنین کمک می کنند تا وزن بدنی سالم دست یابید. وزن زیاد خطر ابتلا به چند نوع سرطان از جمله روده بزرگ، مری و کلیه را افزایش می دهد. خوردن حداقل ۵ بار در روز از این نوع خوراکیها شما را در مسیر سلامتی قرار می دهد

صبحانه ضد سرطان:

• فولات یک از مهمترین ویتامین ها می باشد که می تواند با سرطان روده بزرگ، راست روده و سینه مبارزه کند و به وفور در میز صبحانه یافت می شود. محصولات گندم کامل و همچنین آب پرتقال، لیمو و توت فرنگی از بهترین منابع فولات هستند. سایر منابع خوب فولات تخم مرغ و مارچوبه می باشند. شما همچنین می توانید فولات را در جگر مرغ، انواع لوبیا، تخم آفتاب گردان و سبزیجات با برگ های سبز مانند اسفناج و کاهو یافت کنید.

گوجه فرنگی، ماده غذایی ضد سرطان:

• برخی مطالعات حاکی از آن هستند که بین خوردن گوجه فرنگی و کاهش خطر سرطان هایی نظیر پروستات ارتباط وجود دارد. همچنین تحقیقات نشان داده اند که محصولات فرآوری شده از گوجه فرنگی نظیر آب گوجه، سس و رب گوجه نیز بصورت بالقوه ضد سرطان هستند.



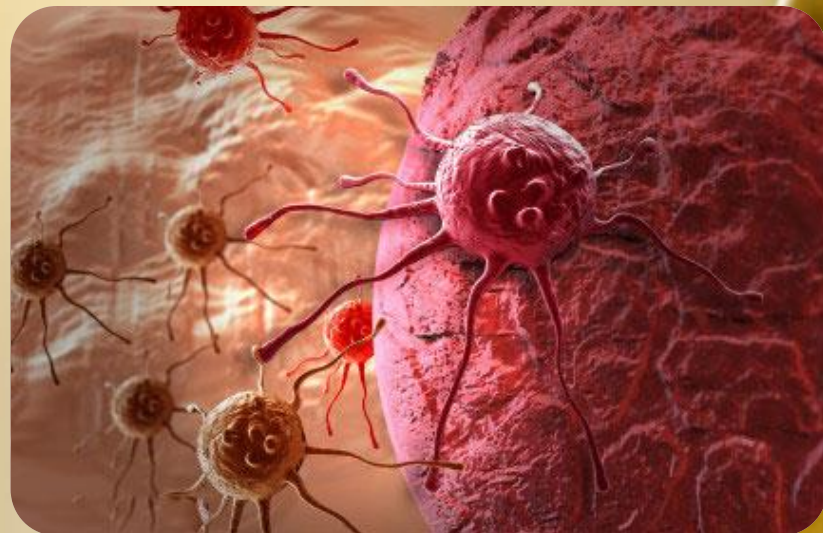
خاصیت ضد سرطانی چای:

• باید گفت چای، و بخصوص چای سبز یکی از قوی ترین مواد ضد سرطانی می باشد. در مطالعات آزمایشگاهی ثابت شد که چای سبز روند سرطان را در سلول های روده بزرگ، کبد، سینه و پروستات کند کرده و یا مانع گسترش آن می شود. چای سبز همچنین این تأثیر را بر بافت ریه و پوست نیز دارد. و در برخی مطالعات دراز مدت ارتباط میان صرف چای و کاهش خطر ابتلا به سرطان معده، پانکراتیک و مثانه دیده شد



رابطه انگور و سرطان

انگور و آب انگور، بخصوص انگور قرمز و بنفش حاوی آنتی اکسیدانی به نام **رسوراترول** است. رسوراترول آنتی اکسیدانی قوی و دارای خواص ضد التهابی است. این آنتی اکسیدان از آسیب هایی جلوگیری می کند که باعث روند سرطانی شدن سلول می شوند. البته هنوز مدرک کاملی مبنی بر اینکه خوردن انگور و یا نوشیدن آب انگور سرطان را درمان می کند و یا مانع ابتلا به سرطان می شود وجود ندارد.



آب و سایر مایعات می توانند محافظت کنند

- آب نه تنها عطش شما را برطرف می کند، بلکه از شما در برابر سرطان مثانه محافظت می کند. آب با رقیق کردن غلظت عواملی که بطور بالقوه باعث ایجاد سرطان در مثانه می شوند، خطر ابتلا به سرطان مثانه را کاهش می دهد. همچنین نوشیدن سایر مایعات، به دلیل اینکه باعث می شود که فرد دفعات بیشتری ادرار کند سطح تماس عوامل سرطان زا را با بافت مثانه پایین می آورد.



لوبیا

• لوبیا حاوی چندین ماده قوی است که از آسیب های سلولی که منجر به سرطان می شوند جلوگیری می کند. در آزمایشات انجام شده نشان داده شد که لوبیا رشد تومورها را به شدت کاهش داده و مانع ایجاد شدن مواد مخرب در نزدیکی سلول ها می شود



خانواده کلم و سرطان

• خانواده ای از سبزیجات که شامل کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم پیچ و بوک چوی می باشد. از این اعضاء خانواده کلم هم می توانید یک غذای سرخ کرده عالی تهیه کنید و هم می توانید بصورت سالاد مصرف کنید. اما مسئله مهم آن است که ترکیبی از این سبزیجات به بدن شما کمک می کند تا در برابر سرطان هایی نظیر روده بزرگ، سینه، ریه و گردنه رحم مقاومت کند



سبزیجات برگ‌دار با رنگ سبز تیره

• در سبزیجات برگ‌دار سبز تیره مانند برگ خردل، کاهو، کلم پیچ، کاسنی، اسفناج و برگ چغندر، به وفور **فیبر**، **فولات** و **کاروتنوئید** وجود دارد. این مواد مغذی از بدن در مقابل سرطان دهان، حنجره، پانکراس، ریه و معده محافظت می‌کند.



قره قروط برای سلامتی

• آنتی اکسیدان های قوی در ذغال اخته ارزش زیادی در حفظ سلامتی بدن و مقابله با سرطان دارند. **آنتی اکسیدان** ها بوسیله جلوگیری از رها شدن رادیکال های آزاد، قبل از اینکه بتوانند به سلول ها آسیبی برسانند، با سرطان مبارزه می کنند. ذغال اخته را با بلغور جو دوسر، صبحانه، ماست و حتی در سالاد میل کنید تا از خواص آن در بالا بردن میزان سلامتی خود استفاده کنید.



مسائلی در خصوص روش های پخت و پز

- اینکه شما چگونه گوشت را می پزید می تواند تفاوت هایی را ایجاد کند که کاملاً خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. سرخ کردن، گریل کردن و کباب کردن گوشت در دمای بسیار بالا باعث تغییرات شیمیایی می شود که به شدت خطر سرطان را افزایش می دهد. اما در سایر روش های پخت و پز نظیر پختن بر روی شعله ملایم، تفت دادن و سپس با مقداری آب پختن و بخار پز کردن، به نظر میرسد ترکیبات شیمیایی کمتری بوجود می آید. توجه داشته باشید زمانی که گوشت را بر روی شعله ملایم می پزید حتماً مقداری زیادی سبزیجات به آن اضافه کنید.



نکته

❖ گوجه فرنگی نارنجی مفیدتر از نوع قرمز آن است. به گفته محققان ماده ای ضدسرطانی به نام "**لایکوپین**" وجود دارد که بدن آن را از گوجه فرنگی های نارنجی راحت تر از گوجه فرنگی های قرمز جذب می کند. لایکوپین همچنین در هندوانه، گریپ فروت و دیگر میوه ها و سبزیجات قرمز وجود دارد.

❖ هویج، سیب زمینی های شیرین، زردآلو و سبزیجات پربرگ سبز نیز احتمالاً مقاومت علیه سرطان های مری، ریه، کولون، رکتوم، سینه، معده و لگن را افزایش می دهد.



ادامه

❖ نتایج مطالعات جدید نشان می دهد که خاصیت ضدسرطانی سیب در پوست آن نهفته است. محققان با ارزیابی محتوای مواد شیمیایی موجود در پوست سیب، گروهی از ترکیبات شیمیایی گیاهی را یافتند که ثابت شده در برابر حداقل سه نوع سلول سرطانی انسانی شامل سرطان های کولون، سینه و کبد اثر محافظتی دارد. موادی به نام **"فنلیک"** ها وجود دارد که مطالعات زیادی در زمینه خواص ضد سرطانی آنها انجام شده است. فنلیک ها بیشتر در دانه ها و پوست میوه ها و سبزی ها یافت می شود. سیب یکی از مهم ترین منابع فنلیک محسوب می شود. به گفته محققان بخش عمده این اثر ضدسرطانی و ضد بیماری در سیب به ترکیبات مفید موجود در پوست آن مربوط می شود.



❖ "سالیسیلات" که در بعضی از مواد غذایی مثل قارچ، کشمش، توت فرنگی، سیب و ادویه هایی مثل آویشن و دارچین وجود دارد، در کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر است.

❖ مرکبات، سبزی هایی مانند فلفل، سیب زمینی های شیرین و پر برگ غنی از **ویتامین ث** هستند که احتمالاً در مقابله با سرطان های معده و سرطان های دهان، مری، ریه، پانکراس و لگن مؤثر واقع می شوند.

❖ سبزیجات و میوه ها، از همه رنگ ها، حاوی مواد ضد سرطان هستند و باعث افزایش فعالیت دستگاه ایمنی می شوند.






❖ کسانی که می خواهند عمر طولانی تری داشته باشند بهتر است پنج بار در روز میوه یا سبزی مصرف کنند.

❖ بعضی از عوامل غذایی با کاهش صدمه به DNA خاصیت ضد سرطانی دارند که از جمله آنها مواد موجود در دارچین یا کلروفیل را می توان نام برد.

❖ توت فرنگی، تمشک، انگور و سیب حاوی اسیدی هستند که این اسید برخی از مواد سرطان زای خطرناک موجود در دود سیگار را خنثی کرده است.

❖ چربی زیاد در رژیم غذایی و چربی های اشباع و حیوانی در افزایش شیوع سرطان پروستات مؤثر است. در مقابل، مواد موجود در گوجه فرنگی و سویا از عوامل مؤثر در کاهش شیوع این سرطان هستند.

❖ در ماست و شیر موادی وجود دارد که در کاهش خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش مثل سرطان معده مؤثر است.



❖ در این زمینه روش های طبخ و نگهداری مواد غذایی نیز مؤثرند. روش های نادرست طبخ مانند **دود کردن، نمک سود کردن و حرارت دادن شدید** مواد غذایی ترکیبات سرطان زایی ایجاد می کند.

❖ از خوردن گوشت های سوخته یا ذغال شده و همچنین ماهی سوخته باید پرهیز کرد. صندوق تحقیقات جهانی سرطان، مصرف کمتر از ۸۰ گرم گوشت قرمز را در روز توصیه می کند.

❖ مصرف بالای غذاهای شور ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده شود. این غذاها شامل محصولات نمک داری مثل **چیپس** و سایر محصولات که مانند **پفک** حاوی نمک باشد است.

❖ مصرف زیاد **الکل** با سرطان های دهان، مری، حنجره و کبد ارتباط دارد و ممکن است خطر سرطان های کولون، رکتوم و سینه را افزایش دهد.



۱۰ عادت نادرست غذایی که برای پیشگیری از سرطان

باید از مصرف آنها خودداری کرد

➤ ۱- زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و چربی‌های اشباع:

➤ ۲- نوشیدن الکل:

➤ ۳- زیاده‌روی در مصرف غذاهای شور:

➤ ۴- زیاده‌روی در مصرف شکر سفید و قهوه‌ای:

➤ ۵- مصرف غذاهای کهنه و کپک‌زده:

➤ ۶- زیاده‌روی در مصرف غذاهای سرخ شده:

➤ ۷- زیاده‌روی در مصرف فرآورده‌های گوشتی (سوسیس و کالباس):

➤ ۸- زیاده‌روی در مصرف ماهی‌های پرورشی:

➤ ۹- زیاده‌روی در مصرف گوشت‌های کباب شده:

➤ ۱۰- زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی تخمیر شده:



چه عواملی مواد غذایی را سرطان زا می کند؟

□: آغشته شدن مواد غذایی به فلزات سنگین، مصرف نمک زیاد در بعضی غذاهای سنتی، غذاهای دودی و چرب، آغشته شدن مواد غذایی به قارچ ها و مصرف زیاد غذاهای سرخ کردنی احتمال سرطان زایی بخصوص سرطان گوارش را افزایش می دهد

□: استفاده نادرست از سموم شیمیایی و کودهای ازته در کشاورزی، استفاده بی رویه از افزودنی ها مانند مواد نگهدارنده، انواع رنگ ها و اسانس های مصنوعی در مواد غذایی سرطان زا هستند برای مثال نیتريت و نیترات سدیم با آمین های دوم و سوم ترکیب می شوند و تولید نیتروز آمین و بنزوپیرن می کنند که سرطان زایی آن ثابت شده است

□ آغشته شدن مواد غذایی به فلزات سنگین (مانند جیوه، سرب، کادمیوم، قلع) و دی اکسین ها که به مقدار گسترده در طبیعت وجود دارند. کادمیوم در متابولیسم فلزاتی مانند روی اختلال ایجاد می کند و احتمال سرطان زایی در نتیجه مصرف این مواد بیشتر است





همنون از توجہتون